

### 令和8年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

8 月			日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
			曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	教室 毎計	
1	やさしいヨガ	9:15 ~ 10:15	柔道場 中澤由美子				○														○								○						3	
	やさしい パワーヨガ	10:15 ~ 11:15	柔道場 中澤由美子				○															○							○						3	
2	ズンバ	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美																			○							○						2	
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美																			○							○						2	
4	ベーシックヨガ	11:00 ~ 12:00	柔道場 山本さとみ																				○							○					2	
5	誰でもトレーニング	10:40 ~ 11:40	研修室 竹内美咲																				○												1	
6	ステップエク ササイズ	13:00 ~ 14:00	研修室 吉田真由美																				○							○					2	
7	かんたん ピラティス	14:10 ~ 15:10	柔道場 吉田真由美																				○							○					2	
8	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子																				○							○					2	
9	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子																				○												1	
10	歌謡曲体操 & ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美																				○							○					2	
11		10:30 ~ 11:30	研修室 吉田真由美																					○							○				2	
12	ゆったりヨガ	15:00 ~ 16:00	研修室 西田史子																				○							○					2	
13	初めてステップ	9:15 ~ 10:15	メインアリーナ 中澤由美子																						○	研修室					○				2	
14	ピルピスワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子																					○							○				2	
日 計					0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	6	3	2	0	0	0	4	4	3	2	0	0	0	30